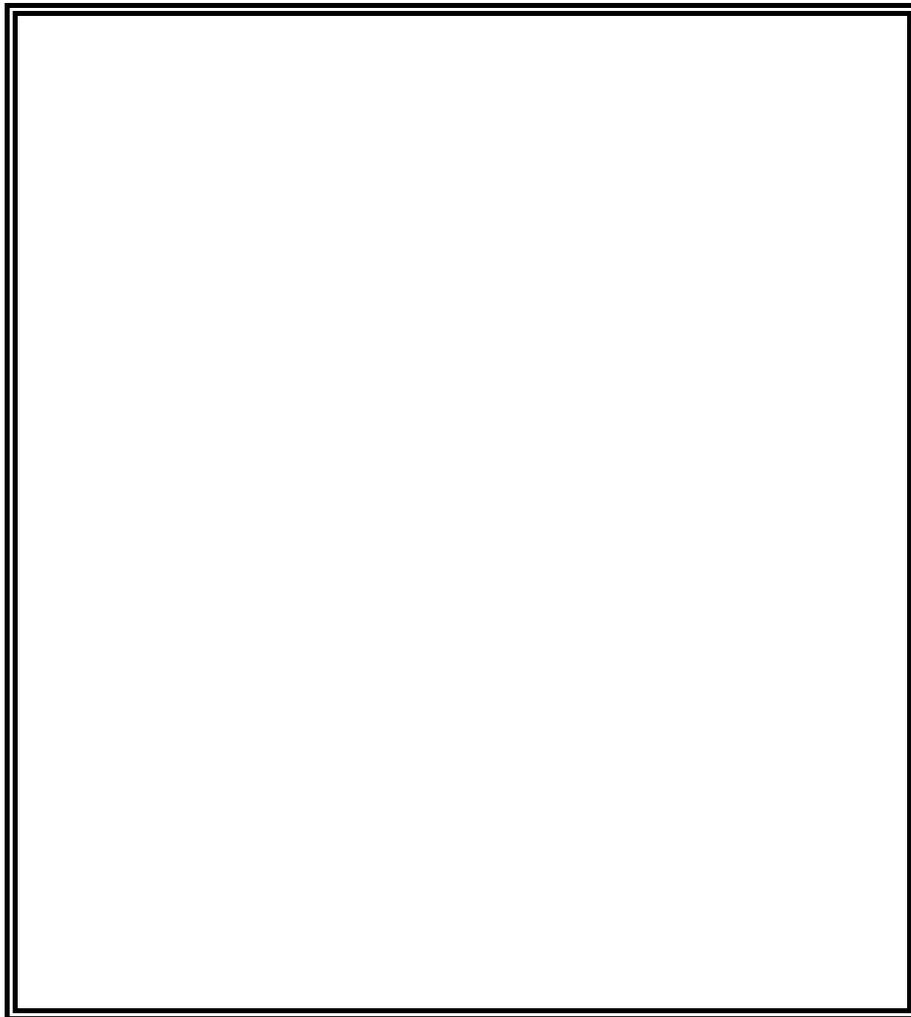




NUMERO 7

GIUGNO 2000



Seminario Joytinat 2000

Centro
Joytinat
Italia



Ayurveda
Academy
India

Presentano il

Seminario Internazionale su

AYURVEDA & ABYANGAM

24 – 25 Giugno 2000

Genova, Italia

Sala D. L. F., Via A. Doria - 9

(di fianco alla Stazione FS Genova-Principe)



Joytinat

Centro Yoga Ayurveda
Associazione Culturale
Via Balbi 33/29 – 16126 Genova
Tel/Fax 0039/010/2758507

Joytinat è un "Centro Salute".

Organizziamo incontri e seminari per imparare a vivere in armonia. La nostra scuola offre corsi professionali di Ayurveda, Siddha Vaidhya, Yoga Terapia. La sede principale è a Genova, con altri centri collegati in Italia e Svizzera.

Il Centro Joytinat è diretto da Acharya Swami Joythimayananda, Vaidhya e Maestro di Yoga.

Ogni persona, dice Swami, può raggiungere la salute, la pace e la felicità praticando un'auto-disciplina. La mente e la Natura sono il nostro primo e vero "Centro di salute".

PROGRAMMA DEL CONVEGNO INTERNAZIONALE

sabato 24/06/2000:

Ore 9.00 – Inaugurazione del Seminario

- canto del mantra
- discorso di benvenuto
- discorso del Maestro Joythimayananda
- discorso del Relatore ospite:

Dr. Jayant Keshav Barde

1° Sessione scientifica: **ore 11.00 – 12.45**

Ore 12.45-14.00: pranzo

2° Sessione scientifica: **ore 14.00 – 16.00**

3° Sessione (domande): **ore 16.00-17.00**

Sarà possibile porre quesiti sulla salute e approfondimenti sul tema del seminario, il professor Keshav Barde risponderà a tutte le domande.

**Ore 17.00: RAPPRESENTAZIONE DI
DANZA CLASSICA INDIANA**

Bharatanatyam e Kuchipudi
(ingresso libero)

domenica 25/06/2000:

Ore 9.00 – apertura e canto del mantra

Ore 09.30 - meditazione condotta dal maestro Swami Joythimayananda

Ore 10.00 :

incontro annuale dei Centri Joytinat

Ore 12.00: pranzo

4° Sessione scientifica: **ore 14.00 – 15.00**
TAVOLA ROTONDA.

Ore 15.00 :

**Cerimonia di Distribuzione degli
Attestati di partecipazione al
Seminario,**

**dei DIPLOMI e dei riconoscimenti ai
diplomati 2000 della scuola Joytinat**

Ore 16.00 :

Canto del Mantra e chiusura del convegno.

Editoriale

CONSAPEVOLEZZA DI ALTA QUALITA':

La Avete? Se non l'avete non è mai tardi, cominciate adesso l'allenamento adatto!

Questo numero del giornalino è dedicato alla conferenza "Joytinat 2000" in programma il 24-25 giugno 2000 a Genova, con il tema "Ayurveda & Abyangam".

È evidente che la conoscenza dell'Ayurveda sta crescendo molto nella cultura occidentale, davvero l'uomo sta andando avanti verso la consapevolezza. Però dobbiamo essere attenti a non cadere nella consapevolezza "superficiale", bensì dare sempre un'attenzione di qualità superiore: questa è la consapevolezza vera, profonda.

La consapevolezza è una grande ricchezza, ma noi perdiamo questa ricchezza facendo le cose superficialmente. Ci sono grandi scienziati che studiano molto bene qualunque argomento, lo approfondiscono dividendolo e parcellizzandolo nelle sue più piccole parti, e questa scienza si fa usando macchinari sempre più sofisticati: ma qui manca la consapevolezza vera... quindi questa scienza è vita materiale.

In un altro modo, unendo e unificando invece che parcellizzando, si comprende ogni argomento dell'esistenza, lo si comprende nella pura coscienza che annulla anche qualunque impedimento: questa è consapevolezza vera, di alta qualità.

Questa conferenza è un passo avanti per andare verso la consapevolezza vera. Io dico a tutti i miei allievi di Abyangam di toccare se stessi o il prossimo avendo sempre una consapevolezza di alta qualità, non superficiale. Praticare l'allenamento per migliorare se stessi, e l'autodisciplina. Chiedo poi ancora di praticare tutti i giorni la respirazione Pranayama per mantenere un equilibrio psico-fisico.

GIUGNO 2000

Sede responsabile:

Joytinat Associazione Culturale
Rimedi Alternativi,
Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Presidente onorario e responsabile dell'insegnamento:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda.

Presidente: Dr.ssa F. Parazzi

Soci Collaboratori:

M. Vidoni, Dr. M.Rivieri, Dr. G. Calabretto,
Dr. P.H. Kulkarni, M. Favale, G. Gorza,
A. Casaleggio, G. M. Visotto,
L. Hrovatin, A. Muraca, E. Lugano.

Disegni ed illustrazioni:

Joythi, G. Cencetti, M.lacob, E. Saccardin

Stampato da:

Grafiche Fassicomo Genova, GIUGNO 2000

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Om ... Namah ... Shivaya

-Joythi

SOMMARIO

Programma del Convegno	2
Editoriale	3
Relazioni del Convegno	4
Conferenza del Maestro	17
Attività del Centro Joytinat	22
I Corsi	23
I corsi residenziali estivi	26
Calendario	27
"Joytinat insieme"	29
Soci Sostenitori Joytinat	30
Iscrizione all'Associazione	31
Cultura Tamil	32



ESTRATTI DELLE CONFERENZE IN PROGRAMMA AL CONVEGNO INTERNAZIONALE "JOYTINAT 2000"

GENOVA, 24-25 GIUGNO 2000

Pubblichiamo qui le relazioni e i riassunti inviatici dai partecipanti al seminario internazionale su "Ayurveda & Abyangam" che il Centro Joytinat organizza a Genova il 24 e 25 giugno 2000.
Gli articoli sono pubblicati secondo il loro ordine di arrivo.



MASSAGGIO AYURVEDICO SI', MA...

Emilia Raponi

Rivolgendomi ad un pubblico esperto ed addentro all'argomento che stiamo trattando, ho ritenuto opportuno affrontare l'aspetto dell'applicazione del massaggio con olio, o Abyhanga, relativamente alla rimozione e smaltimento delle tossine che si accumulano nel corpo e che sono causa di molte patologie in base alle esperienze fatte nel nostro centro.

Per mantenere la salute, il fisico e la psiche devono essere in condizione di equilibrio. La salute non è data solo dall'assenza della malattia ma mente e spirito devono essere in comunicazione.

Per quanto riguarda il mantenimento della salute fisica, l'Ayurveda ha posto l'accento sulla qualità dello stile di vita fornendo consigli sulle abitudini giornaliere (Dinacharya), notturne (Raitracharya) e stagionali (Rutucharya). Il massaggio con olio di corpo, testa, bocca e naso, è menzionato tra i metodi che mantengono la salute chiamati Swastha – Vrutta e dei quali fanno parte regole sull'igiene, sull'alimentazione, e sulla pratica di esercizio fisico.

Da qualsiasi tradizione, cultura, popolo, apprendiamo l'importanza del massaggio, sia esso praticato in modo spontaneo e istintivo, o più tecnico e consapevole, quale procedura di cura naturale. In India in particolare esso costituisce uno dei trattamenti fondamentali nell'ambito della somministrazione del Panchakarma, cioè dei 5 metodi di trattamento terapeutici della medicina Ayurvedica.

In un'ottica massochinesiterapeutica, il massaggio con olio può essere utilizzato per dare un beneficio fisico immediato, che sarà prodotto dal riequilibrio dei flussi energetici nel corpo grazie alla tecnica applicata. I benefici del massaggio sono a tutti noti: energia, mantenimento della salute, miglioramento dell'epidermide, della circolazione del sangue, maggior apporto di ossigeno alle cellule e quindi ai tessuti, tonicità dei nervi, muscoli, e tendini, elasticità. È largamente attivo nella riabilitazione motoria e nella fisioterapia. Favorisce lo smaltimento dei prodotti di scarto e delle tossine fisiche e mentali attraverso i canali che poi li elimineranno. Eleva la soglia immunologica, migliora le interrelazioni tra il sistema nervoso centrale e periferico, migliora il drenaggio ed è adatto a tutte le età.

Allora, massaggio indiano, sì. E siamo d'accordo nel considerarlo come un ottimo strumento preventivo e curativo, ma...non siamo d'accordo con l'abuso che se ne fa in Occidente.

In alcuni centri viene spacciato come panacea per qualsiasi tipo di patologia e non viene seguito o accompagnato da cure appropriate che prendano in considerazione la costituzione, i Dosha alterati e i Dathu compromessi così come invece vuole la tradizione ayurvedica. Soprattutto non viene considerata la formazione e l'accumulo di Ama, che potremmo definire come tossine, e l'azione drenante che l'applicazione di oli caldi opera sui canali, gli srota. L'accumulo di Ama stesso all'interno del corpo genera nell'immediato o in prospettiva patologie ancora più gravi di quelle per le quali si è richiesto un massaggio.



giornaliero con lo stesso Ghrita per una costituzione Pitta, con Taila (oli) per costituzioni Vata e Kapha. Se non è in atto alcuna patologia ci si può attenere alle indicazioni legate alla propria costituzione per il mantenimento dell'equilibrio.

È importante, però, equilibrare il dosha in eccesso alla fine della stagione che lo ha aggravato per poterlo eliminare del tutto: nei testi antichi di Ayurveda si consiglia di effettuare questa pratica nelle “tre stagioni intermedie”. Ma oggi non possiamo non considerare i nostri cicli stagionali sempre più atipici.

Il massaggio può costituire un ausilio, nell'adattamento ambientale, nel rispetto dello stile di vita occidentale e delle caratteristiche sociali e culturali dalle quali non si può prescindere.



AYURVEDIC SOLUTION FOR THE RSI SYNDROME

Dr. S. Harinandan Singh

The technological revolution in the last decades brought mankind the so sophisticated based tool, called the computer. Ironically the same tool creates increasingly the computer-related disorder, called RSI. This ailment has already made millions of victims in the world.

Still, no clinical solution has been found against this occupational disorder in the chronic phase 3.

We have chosen the RSI as topic for the seminar to look forward, for the scientific advancements in the ayurvedic field mostly the abyangam and marma cikitsa.

RSI - Repetitive Strain Injuries.

In the UK there are 2,5 millions RSI-victims, while in The Netherlands the amount almost has reached 1000.000, and 20 % of them belongs to the invalidism. According to the US Bureau of Labour, RSI is now responsible for 60 % of all reported occupational disorders.

Repetitive Strain Injuries, the RSI, is a new term of the last years, used for a broad class of injuries, which affect people's ability to work and live normally without pain. The injuries involve the upper limbs including the shoulders, neck and the back. It can also affect the lower limbs, such as the legs and feet. The RSI has similarities with the occupational disease such as tennis elbow, golf arm, carpal tunnel syndrome, cumulative trauma syndrome, spondylitis, tendinitis, chronic back strain, type injuring syndrome.

The common factor is that RSI may be caused by overuse or strain of certain tissues of the muscles and tendons, mostly due to short cyclic movements repetitive and continuously. One can get multiple areas of diffuse pain in the neuro-musculature and in other soft tissues with multiple occurrences at the same time.

The indications of the RSI is numbness, twinkling and burning in the thumb, finger, pulse and elbow followed by symptoms in the shoulders, neck, back, legs and feet. The repetitive strain injuries are a kind of injuries involving damage to muscles, tendons, tissues and nerves.

The RSI develop slowly over time and can grow into a permanent disability. Mostly the complaints start at the thumb and forefinger, hand, pulse, arm or elbow, from they often expands rapidly. Once the injuries have occurred, they tend to get worse easily if not treated in time.

Phases

The RSI complaints are divided into three phases.



Closing remarks

In our clinic we have seen, that the RSI complaints rapidly increase in persons when tension, stress, workload and emotional disbalans occur. Under these circumstances the marmas of the under legs, arm, elbow, neck, shoulder and upper back become very harmful. The marmas connected to the neuro-musculature and tendons situated in the aeries where strain was applied in job were always very painful and injured. The longer the period during which strain was applied the more violent the pain became, and the longer it took time to restore the particular marma. In persons with restless nature and emotional disability the time to restore de marmas is much longer and process of curing is delayed.

I hope the congress will enlarge the knowledge of life to an effective solution in the battle against RSI, so that mankind can reap the jewelers of the ayurveda in the new world of this millenium.

International cooperation is recommended for study and research on this subject to provide sufficient materials and methods against the RSI.

The Pan European Conference on Ayurveda, which will be held in December 9-th and 10 th, 2000 in The Netherland, has choosen the RSI as an important topic for discussion.



**IL MASSAGGIO AYURVEDICO (ABYANGAM)
NELL'EDUCAZIONE PRENATALE E NELLA PRIMA INFANZIA.**

Valeria Lionello

Ho conosciuto Swami Joythimayananda nel 1992 dopo la nascita del mio primo bambino e ho conseguito il diploma della Scuola Joytinat nel 1997 pochi giorni dopo la nascita del secondo e da allora sto cercando di diffondere la pratica di yoga e ayurveda nel campo dell'Educazione Prenatale.

Negli anni '80, anche a seguito delle osservazioni effettuate con le moderne tecnologie biomediche, anche la psicologia e la medicina occidentali si sono rese conto che il nascituro, mentre forma il suo corpo, vive in un mondo complesso, sviluppa reazioni, relazioni e comportamenti individuali, vive vere e proprie esperienze.

E' quindi un periodo di fondamentale importanza per svolgere un'opera di prevenzione primaria dal disagio psicologico e dalle malattie, perché il bambino possa sviluppare armoniosamente il suo potenziale fisico psichico e spirituale.

Perciò ritengo che il contributo dell'Ayurveda che si occupa della promozione del benessere della famiglia, fin dalla preparazione al concepimento, sia determinante.

Grazie all'insegnamento di Swami Joythimayananda ed alle esperienze vissute con i miei due figli, ho elaborato un metodo di preparazione alla nascita che unisce l'approccio ayurvedico alla maternità alle indicazioni delle più recenti ricerche sulla vita prenatale e neonatale.

Nell'ambito di questo "percorso nascita" alle coppie in attesa viene proposta l'esperienza del "massaggio ayurvedico" che viene sviluppata

- come modalità di comunicazione profonda fra i genitori ed il bambino in formazione;
- come invito ad una più consapevole e competente partecipazione del futuro padre alla gestazione, al travaglio e al parto della compagna

Tutto ciò dà come risultato un rafforzamento dei legami familiari, ed un efficace contenimento dell'ansia e della paura, che facilitano il parto e favoriscono l'inizio dell'allattamento.





**A CRITICAL STUDY ON ABHYANG (MARDAN) WITH SPECIAL REFERENCE TO
VARIOUS SPECIALITY METHODS ADOPTED IN THE MANAGEMENT OF KATISHOOL
(LOW-BACK PAIN) & GRIDRASI (SCIATICA).**

Dr. A. S. Phadke

A critical study has been carried out on 180 cases of KATISHOOL & GRIDHRASI in different groups, and the effect of the ABHYANG was evaluated in a specific methodology.

In group 1, 30 cases of katishool were given *product A*, alone, whereas in group 2, 30 cases were given *abyang - snehan of mahavishagarbha tail*, without any medication.

In group 3, 30 cases were given abhyang with medication.

In group 4, 30 cases were given abhyang with *nadiswedan*.

In group 5, 30 cases were given medication with abhyang and *nadiswedan*.

In the 6th group, 30 cases of gridhrasi were treated with special therapies like: *katibasti, pindaswedam, patra-pottali-pindaswedam*.

Product A consist of a herbo- mineral combination.

Patients were evaluated on the basis of symptom-sign score system with appropriated statistical tools.

Patients having combined regimen of medication along with snehan (abhyang), swedan found out to be the most benefited group in katishool cases.

Katibasti, pindasweda, patra-pottali-pindasweda also showed remarkable usage in improving the condition of the grihrasi cases.



IL MASSAGGIO ABYANGAM

Gianna Gorza

Vivo in una città di provincia di modeste dimensioni da sempre; popolata da persone tendenzialmente tranquille anche se un po' diffidenti per indole ma generose e disponibili al contatto umano.

Quale può essere la motivazione che mi spinge ad introdurre una relazione sull'Abyangam in questi termini?

È la mia scelta di operare su questo territorio, piuttosto che ricercare nuovi stimoli in realtà urbane più allettanti dal punto di vista delle prospettive di lavoro.

Udine, in questi ultimi anni, è un proliferare di attività che gravitano attorno alle discipline olistiche complementari.

Di certo sono necessarie una lunga sedimentazione ed una capillare divulgazione per fare in modo che l'utenza vi si accosti senza timore ma con una sana curiosità che conduca alla conoscenza.

Pertanto, sono partita alla volta di quest'avventura, memore degli insegnamenti ricevuti e consapevole del fatto di dovermi aggiornare sovente, tenendo in costante livello di attenzione la mente e lo spirito.

La guida di Swami Joythimayananda è stata preziosa sin dall'inizio.



In buona sostanza, mi piaceva molto l'idea che le persone che iniziavano i trattamenti potessero interagire tra di loro, creare una rete di servizi.

Swami Joythimayananda mi suggerì di creare un gruppo d'ascolto per supportarli, verificarne assieme lo stato di salute, cercare di fornire buoni spunti per proseguire la cura e la ricerca personale. Lo scopo essenziale era l'aggregazione, il creare un organismo che potesse funzionare come una vera e propria associazione.

Naturalmente altre iniziative seguirono a questi primi approcci e destarono interesse e partecipazione.

Ho scelto di lavorare con queste modalità e sono assolutamente felice dei risultati finora ottenuti. Mantengo dei buoni contatti con le persone a cui effettuo i trattamenti; integro l'Abyangam con Yoga terapia se necessario, mi muovo con spontaneità spaziando all'interno delle varie discipline ayurvediche.

Sono consapevole che la semina capillare di questi principi porterà ad un raccolto forse tardivo ma di sicura qualità.

L'obiettivo che mi prefiggo è la divulgazione ed il coinvolgimento delle persone alle attività dei centri Joytinat e la prosecuzione dei miei studi orientandomi verso una crescita personale e professionale.

JOYTINAT significa: al servizio degli altri.

Attendo a braccia aperte qualcuno di buona volontà che mi possa affiancare in questo cammino per fare in modo che questo JOYTINAT/UDINE possa decollare.

Uniamo le forze con coraggio, determinazione e serenità.

Portiamo avanti l'opera che Swamiji ha creato, a cui ha dedicato amorevoli cure e pluriennali esperienze.

BUON LAVORO!



**AYURVEDA ED ABYANGAM:
10 ANNI DI PROFONDO DIALOGO
Gina Maria Visotto**

Comprendere come vive il corpo ed imparare a trattarlo con le mani attraverso l'Abyangam è stato riuscire a trovare una migliore qualità nella mia vita.

E' da qui che mi è arrivata la profonda comprensione che il corpo è il mio servitore ed il mio migliore amico; è la mia macchina per vivere nella creazione divina e, a livello più alto, è il microcosmo di tutta la creazione.

Il mio buon karma, 12 anni fa, mi ha fatto conoscere un grande Maestro di Yoga e Ayurveda: Swami Joythimayananda. Il suo insegnamento mi ha coinvolta a tal punto che, ad un certo momento della mia vita mi sono trovata nella insopprimibile necessità di entrare sempre più in profondità all'interno di questo mio corpo per cercarne la sua natura: così vi ho incontrato il sentiero dello Yoga, ed ora per me yoga ed Ayurveda sono inseparabili.

Questi anni dedicati alla pratica del tocco mi hanno insegnato che il corpo è un deposito di forze divine, un rifugio dove vive il segreto della vita.

Ed il segreto della vita non può essere altro che perfetto.

Uno è in Tutto: questo è il messaggio ricorrente di tutti questi anni di studio e pratica;



così il mio cuore mi ha portata a ragionare che se all'interno vive la perfezione, ci vive anche la guarigione, indipendentemente da come stiamo. E la guarigione ha il suo linguaggio.

Se fra ogni componente del nostro insieme corpo, sia a livello grossolano che sottile, c'è dello spazio, automaticamente vi è anche fra malattia e guarigione, due sponde, due rive, collegate da uno spazio che l'Abyangam contribuisce ad unire e che si forma ogni volta che interviene un errore, un disaccordo al nostro interno.

Durante il massaggio, la conoscenza dei Tri Dosha, dei Sabda Dathu, dei Sabda Shamana, delle Mala, mi insegnano a capire come dialogare con il corpo in modo che esso si "accorga" che sta sbagliando, per offrirgli la possibilità di rifare il percorso a ritroso, in modo da ridurre ed annullare lo spazio di separazione creato dal potere dell'errore, per ritrovare così lo stato naturale, lo stato della guarigione.

Il continuo contatto con le persone, ascoltando i loro problemi, mi ha fatto capire come la mente sia un grande ostacolo per farci stare bene, o per accelerare il processo di guarigione, perché purtroppo essa si è abituata ad identificarsi con il malessere, perdendo la capacità di rimanere connessa allo spazio esente da alterazioni, mentre, leggendo le origini della scienza dell'Ayurveda, si comprende come i grandi Maestri avevano questa capacità e come la loro mente rimaneva ancorata con la perfezione e non con il suo opposto.

L'Abyangam è una grande via per imparare a dialogare, a comunicare con se stessi e con gli altri.

Nella sua pratica vi ho trovato fede, preghiera e meditazione:

fede, attraverso la certezza che all'interno del corpo vive la perfezione o Verità;

preghiera, attraverso la recitazione del mantra;

meditazione, attraverso la concentrazione e l'attento ascolto del corpo.

Così, oltre che ad essere una potente pratica di comunicazione con il corpo, si è rivelata anche una pratica che mi aiuta ad aumentare il tempo dedicato a pensare a Dio.



THE PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF ABHYANGAM

Dr. Antonio Morandi

"Daily Abhyangam makes people strong ... and least affected by old age" - Charaka Samhita.

Abhyangam is known to promote softness and luster of the skin, lubricates the muscles, tissue and joints increasing their flexibility. Moreover, it stimulates the tissue of the bodies keeping the impurities from accumulating.

Modern medicine is starting to recognize a more important value of skin than just a barrier. Skin is a major immunologic and hormonal organ and Abhyangam may influence the hormonal and immune balance.



Skin is also the site of innumerable nerve endings that mediate the communication with the environment.

In this perspective it is important to reflect that who we are psychologically is a result of how we interact with our environment and, thus, of the elaboration of the impressions taken in through the senses.

When the skin has characteristics that alter this communication, the impressions that we derive from our senses disturbs our inner balance and leads to psychological disturbances.

As an example it is well known that psychological disturbances occur especially when Vata is high. This causes the skin to be dry, cracked and excessively reactive to external stimuli. In this situation we think that the nerve endings are overstimulated and misled. This causes people to be overly sensitive and reactive, leading to anxiety and unrest and consequently to the symptoms such as fear, insomnia, distraction, tremors and rapid shift of moods typical of Vata excess. This is confirmed by the fact that wind, acting through dryness and soft touch increasing the stimulation of nerve endings, aggravates Vata psychological symptoms.

Thus the Abhyangam, and in this case the Vatabhyangam being characterized by warmth, oleation and strong touch, counteracts and balances the aggravated Vata.

In this perspective I found very effective in all cases of psychological derangement, to couple herbal treatment and psychotherapy with proper Abhyangam: Vatabhyangam for Vata disorders like anxiety, panic attack, hysteria, and manic depression, Pitabhyangam for Pita disorders such as Aggressivity, Obsessive-Compulsive disturbances, Paranoia and Psychosis and Kapabhyangam for Kapa disorders such as depression and addictions.

The effects were particularly striking in cases of anxiety, panic attack, and hysteria, all psychological disorders due to a Vata imbalance and in which the soothing influence of warmth and touch on the skin and thus on nerve endings, calms Vata Dosha.



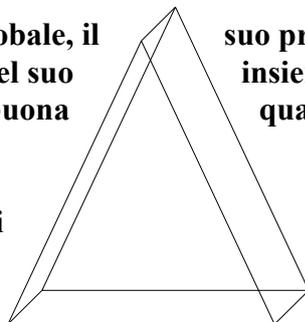
AYURVEDA:

LA CONOSCENZA GLOBALE

LA SOLUZIONE PER SUPERARE LO STRESS QUOTIDIANO

"AYURVEDA" è una scienza globale, il dell'umanità, essa cura l'uomo nel suo anima, avendo come scopo una buona contentezza.

Con la buona qualità della vita si miseria: fisica, mentale, sociale e Buona qualità della vita dell'anima mantenendo il



suo principio è nato insieme alla nascita insieme di corpo-energia-mente-karma-qualità della vita che dia pace, salute e

libera l'uomo dai quattro tipi di spirituale. significa migliorare lo stato benessere.

Per la medicina Ayurveda è di fondamentale importanza promuovere, prevenire e curare.

Il corpo gestisce se stesso come un universo, noi dobbiamo solo cercare di non impedire il suo processo di equilibrio interno ed esterno.

AUTOGESTIONE IN EQUILIBRIO

È semplice, basta vivere in armonia con la legge della natura/universo.

Secondo il pensiero dei Veda ci sono tre vie verso la luce:

1. Eseguire le tecniche *Panchakarma* regolarmente - cioè seguire le purificazioni interne ed esterne.
2. Seguire le tecniche del *Panchanga Yoga* - cioè la purificazione globale praticando adeguati esercizi fisici e mentali: allenando regolarmente corpo, mente, energia, karma e anima, sviluppando una consapevolezza di alta qualità.
Nella pratica degli esercizi bisogna allenare gli organi interni ed esterni, come gli organi dei sensi, nervosi, ghiandolari, respiratori, digestivi, riproduttivi, circolatori, escretori e tutti gli altri, attraverso le pratiche Asana, Pranayama, Bhanda, Mudra, Kriya, Dhiyana e NYM.
3. Vivere in un ambiente adeguato seguendo i principi del *Vastu Sastra*, che spiega come applicare nell'ambiente dove viviamo o lavoriamo le regole universali della direzione, posizione, colore degli oggetti e forme.

La buona qualità di vita dipende dalla buona autogestione della vita quotidiana. Si possono applicare regimi giornalieri, settimanali, mensili, stagionali e secondo l'età individuale; si deve anche seguire anche un regime morale. Il corretto regime di vita è, semplicemente, armonizzarsi con il flusso della natura.



nostro stile di vita, perché questo comportamento è la radice di tutti gli squilibri e quindi anche di tutti i disturbi (fisici, intellettuali, emozionali, spirituali).

Le 7 cure "Sapta Samana" vanno applicate sempre, e a seconda delle esigenze della persona si praticano e si integrano l'una con l'altra. L'Abyangam fatto bene comprende tutti i sette equilibri. Inoltre esistono quattro trattamenti che vanno applicati nei Sapta Samana:

- **SNEHANA** (lubrificare): si usa in caso di secchezza nel corpo o negli organi, o anche aridità mentale o emozionale. Nell'idea di Snehana è compreso "oleare" esternamente e internamente (ad esempio, per via rettale), applicare olio per i sensi, ecc. ecc. Così diamo una lubrificazione piacevole, come fare una carezza, trattare con tenerezza. Con questo metodo si calma l'eccesso di Vata.
- **SWEDANA** (scaldare): tutti gli organi corporei, e la mente e il cuore, devono avere il giusto "calore" per funzionare correttamente, infatti con il freddo si irrigidiscono e bloccano.
- **RUKSHANA** (asciugare): si usa in caso di eccesso di "umidità" cioè di grasso, liquidi che ristagnano, pesantezza dei tessuti che impedisce la circolazione e il movimento, e anche dove c'è confusione mentale ed emozionale, torbidezza nei pensieri, eccesso di attaccamento.
- **STAMPHANA** (fermare): serve per l'eccesso di tutti i movimenti degli organi fisici così come quando i pensieri e le emozioni sono senza controllo. Comprende anche trattamenti di emergenza per arrestare le emorragie e tutti i versamenti di liquidi inarrestabili (vomito continuo, diarrea, ecc.).

ABYANGAM E DISTURBI

I disturbi sono tanti, innumerevoli, meglio curare la persona guardando la sua globalità invece di curarne parzialmente la patologia. Ogni sistema ha i suoi particolari disturbi, ricordate che gli organi hanno una stretta relazione con i sistemi. Tutti gli organi, cioè l'intero corpo umano, sono composti dai 7 tessuti, i quali devono essere in equilibrio. L'Abyangam porta equilibrio correggendo questi 7 tessuti, così si può mantenere una buona salute della vita. Tessuti errati causano il nascere di disturbi e, viceversa, qualunque disturbo causa un danneggiamento dei tessuti: essi perdono, così, la loro normalità e diventano di qualità inferiore perdendo il loro equilibrio.

DISTURBI divisi per SISTEMI ANATOMICI	CHAKRA & DOSHA /VAYU DOMINANTE	DHATU DOMINANTE	ABYANGAM PRINCIPALE
<i>Disturbi del sistema nervoso e psicologico: ansia, insonnia, tensioni, emicrania, ...</i>	Sahasrara Vata Dosha Prana Vayu e Viyana Vayu	RASA, RAKTA, MAJJIA	Sirodhara, Sirobasthi, Basthi, Vatabyangam, Nashya, applicazione di oli
<i>Disturbi del sistema respiratorio: tosse, raffreddore, sinusite, allergie, infezioni batteriche e virali, asma, ...</i>	Vishuddhi Vata Dosha Prana Vayu	RASA, RAKTA, MAMSA	Nashya, gargarismi ed applicazione di oli, Pinda Swedanam, Pathu, Othadam
<i>Disturbi del sistema cardiovascolare</i>	Anahata Vata Dosha Prana Vayu	RASA, RAKTA, MAMSA	Nadi, Nirabyangam, Nala, applicazione di oli, Hiruddabasthi
<i>Disturbi del sistema digestivo e</i>	Manipura	RASA,	Pitabyangam, Pinda





Attività del Centro Joytinat

Joytinat è un "centro salute" con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole "Joythi" che significa luce e "Nat" che significa picco della montagna: "luce del picco della montagna".

Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. E' aperto a tutti e organizza pratiche settimanali di PANCHANGA YOGA (da ottobre a giugno), incontri, corsi, conferenze, seminari, ritiri, stages per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.

Il Centro offre:

- **Corsi di formazione professionale:**
- **Insegnanti Yoga e Yoga terapeuti**
- **Pratiche di Panchanga Yoga**
- **Corso di Rimedi Ayurvedici**
- **Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)**
- **Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell' Ayurveda**
- **Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro**
- **Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga**
- **Rimedi Ayurvedici: Panchakarma (disintossicazione), Abyangam, Rasayana (ringiovanimento), cura dell'alimentazione e Yoga terapia**
- **Consulenze individuali**

I Centri Joytinat

Genova Joytinat,

Via Balbi 33/29 - Genova. Tel 010/2758507

Milano Joytinat,

Via Colombo, 81 - Milano.

Tel. 010/70633908

Trieste Joytinat,

Via F. Venezian 20 - Trieste.

Tel. 040/3220384

NOTIZIE

Vi ricordiamo che da quest'anno la SCUOLA JOYTINAT -"INTERNATIONAL COLLEGE OF AYURVEDA", è ufficialmente affiliata alla antica istituzione indiana per ricerca, studio e cultura dell' Ayurveda "RASHTRIYA SHIKSHAN MANDAL", con tutti gli istituti ad essa associati, e i nostri corsi sono riconosciuti dal TILAK MAHAVIDYALAYA COLLEGE (la facoltà di Ayurveda dell'Università di Pune, India).

 <p>राष्ट्रीय शिक्षण मंडळ RASHTRIYA SHIKSHAN MANDAL 25, Karve Rd., Pune - 411 004. Phone : 5466087, Fax : 5435711 Branch Off.: Tilak Ayurveda Mahavidyalaya, 583/2, Rasta Path, Pune - 411 011. Ph.: 624755/6053429 Fax : 6053428</p>	
<p>CONSTITUENT INSTITUTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• Tilak Ayurveda Mahavidyalaya <li style="width: 33%;">• Mehendale Dawakhana <li style="width: 33%;">• Centre for Postgraduates studies & Research <li style="width: 33%;">• Ayurveda Prasashala <li style="width: 33%;">• Ayurveda Magazine <li style="width: 33%;">• Centre for Autonomous Ayurveda Courses <li style="width: 33%;">• Nandal Hospital <li style="width: 33%;">• Ayurveda Research Institute <li style="width: 33%;">• International Ayurveda Centre <p>Affiliated Institution : Seth Tarachand Ramnath Charitable Ayurveda Hospital</p>	
<p>Ref. No. : 992000/135</p> <p>TO, THE PRESIDENT JOYTINAT INTERNATIONAL COLLEGE OF AYURVEDA</p> <p>RESPECTED SIR,</p> <p>WE ARE GLAD TO INFORM YOU THAT JOYTINAT- INTERNATIONAL COLLEGE OF AYURVEDA OPERATING IN ITALY & SWITZERLAND IS OFFICIALLY ASSOCIATED WITH OUR INSTITUTE " RASHTRIYA SHIKSHAN MANDAL" & ALL IT'S CONSTITUENT INSTITUTIONS.</p>	<p>Date : PUNE INDIA Revised : FEBRUARY 8 th 2000</p> <p style="text-align: right;">  PROF. DR. PH. KULKARNI PRESIDENT </p>

Punti di riferimento JOYTINAT

Catanzaro, c/o Rosaria Parentela, Via Nausicaa 14, 88063 Catanzaro Lido. Tel. 0961/391058

Gorizia, c/o "Estetica Lucia", Via Del Santo 60, Gorizia. Tel. 0481/530377

Napoli, c/o Centro Arcobaleno, Vico San Pietro a Maiella 6, 80138 Napoli. Tel. 081/455026

Padova, c/o Valeria Lionello, Via Valdobbiadene (zona Mandria), Padova, Tel 049/684187

Udine, c/o Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, Udine. Tel 0432/402907

Lugano, c/o Adriano Jenny, via sant'Anna 2, 6924 Sorengo-Ticino. Tel. 0041/91/9949203

I CORSI JOYTINAT



La scuola Joytinat organizza i seguenti corsi, con sede in varie città:

Novità A
PARTIRE
DALL'ANNO di

CORSO RISERVATO AI MEDICI:

DOTTORATO IN

AYURVEDA
(VAIDYA)

Tenuto dal Maestro
Swami Joythimayananda,
docenti del Centro Joytinat (Italia),
della "Ayurveda Academy" e
"International College of Ayurveda"
di Pune (India)

IL CORSO COMPRENDE:

PRINCIPALI - DIAGNOSI - RIMEDI

Durata: 4 anni - Ore totali: 1200

Le lezioni (teoria e pratica) si svolgono presso il Centro Joytinat di Milano nei fine settimana (un week-end al mese). Sono previsti, a parte, seminari di specializzazione integrativi al corso

Le iscrizioni sono aperte!

Sono disponibili programmi dettagliati di tutti i nostri corsi. Ci farà piacere darvi ulteriori informazioni.



CORSO DI FORMAZIONE

MEDICINA
AYURVEDICA

Corso in due livelli con incontri mensili integrati da seminari residenziali per imparare a conoscere la scienza Ayurvedica ed utilizzarla come terapia per il benessere.

Conoscere i principi dei Tridosha e applicarli per ritrovare e mantenere l'equilibrio.

Prevenire i disturbi.

Affrontare lo stress ed essere nella pace, per diffondere gioia e amore.

Durata di ciascun corso: annuale.

Date delle lezioni: vedi "Calendario".

Corso "Certificate Level"

Ha lo scopo di diffondere la conoscenza dell'Ayurveda intesa come scienza del vivere, per comprendere meglio se stessi, la propria famiglia e la società.

MATERIE:

- Principi di Ayurveda
- Benessere
- Farmaci Ayurvedici
- Diagnosi e trattamento dei disturbi più comuni

Corso " Diploma Level"

Ha lo scopo di diffondere la conoscenza dell'Ayurveda intesa più specificamente come scienza medica.

MATERIE:

- Diagnosi delle malattie
- Medicinali (Kalpa)
- Trattamento delle malattie
- Diagnosi diverse



CORSO DI FORMAZIONE IN

naturopatia

La prima scuola di Naturopatia in Europa con programmi

“secondo la tradizione indiana”

Corsi completi di “Naturopata - Operatore della salute” secondo la filosofia e la medicina naturale Indiana, in tre livelli:

1. **Abyangam: Trattamenti manuali**
2. **Nidan: Diagnosi**
3. **Sikitsa: Terapia**

Il Naturopata è una figura professionale che aiuta a vivere meglio seguendo uno stile di vita in sintonia con la natura.

Si occupa della salute e del benessere. In futuro, nella nostra società aumenterà la richiesta della professione del Naturopata. Questa figura si sta delineando come professione emergente in base a quelle che saranno le prossime normative in materia emanate dall'Unione Europea.

IL CORSO SI BASA SUL METODO ELABORATO DAL MAESTRO SWAMI JOYTHIMAYANANDA, SECONDO IL PENSIERO OLISTICO: CORPO - MENTE - ENERGIA - KARMA - ANIMA.

- Le lezioni (teoria e pratica) si svolgono nel fine settimana, integrate da vari seminari residenziali, per fornire gli insegnamenti necessari al fine di poter utilizzare la scienza Ayurvedica come terapia naturopatica.
- La durata del corso completo è di tre anni.

E' possibile, in aggiunta, frequentare il **4° LIVELLO - SPECIALIZZAZIONE**

Studio della *Bhuddhi Vidya* (psicologia): visione Ayurveda, Siddha, Yoga.

Studio della *Dravyaguna* (preparati erboristici): Ayurveda e Siddha.

Stage di pratica in strutture ospedaliere ayurvediche in India (facoltativo).

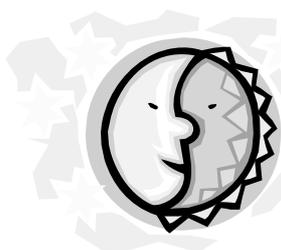
CORSO PROFESSIONALE DI

ABYANGAM

- Massaggio ayurvedico -

ABYANGAM è una cura naturale che mantiene il benessere psico-fisico, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e la rigidità del corpo. Le tecniche di Abyangam, semplici e rapide, agiscono sugli stati dell'anima. Il corso insegna varie tecniche e

manualità, da applicare attraverso l'attenta osservazione del soggetto e della sua condizione energetica, a seconda della costituzione individuale e degli eventuali problemi specifici.



Le lezioni (teoria e pratica) si svolgono in 4 incontri di quattro giorni ciascuno (da giovedì a domenica) ogni due mesi.

Durata del corso: annuale.

MATERIE:

- **TEORIA:** la filosofia dell'Ayurveda, i principi dei Tridosha, regole dell'Abyangam, anatomia e fisiologia, studio del polso, tipologia, prodotti Ayurvedici, olii medicati per il massaggio, Panchakarma, Rasayana, disturbi comuni, alimentazione Ayurvedica.
- **PRATICA:** preparazione all'Abyangam, Automassaggio, Massaggi parziali, Massaggio Arterioso e Venoso, Dhara, Othadam, Vata-Pita-Kapa Abyangam, Linfodrenaggio, Applicazioni calde a base di erbe, Manipolazione delle articolazioni, Massaggio sui punti



energetici, Tamponamenti caldi a base di riso e di erbe, Bagni di Tailam caldo per il corpo, Abyangam specifico per alcuni disturbi.

Per conoscere tutte le date delle lezioni: vedi la pagina "Calendario".

CORSO PER INSEGNANTI DI YOGA E YOGA TERAPIA

CORSO DI DURATA QUINQUENNALE IN

- PANCHANGA YOGA
- YOGA TERAPISTA

MATERIE - Teoria e Pratica di:

Yoga moderno, Essenza dello Yoga, Panchanga Yoga (Hatha, Karma, Raja, Jnana e Bhakti

Yoga). Anatomia e

Fisiologia

dell'Uomo,

Energia vitale,

Yoga terapia,

Fisiologia

dell'apparato

psico-

endocrino-

immunitario

(Prana-Tejas-

Ojas). Filosofia dello Yoga, Cultura dello

Yoga, Psicologia dello Yoga, gli Yoga Sutra

di Patanjali. Storia dello Yoga: Yoga nei

Veda, Yoga nelle Upanishad, Tantra,

Buddismo, Yoga nel Mahabharata, Yoga nel

Medioevo, Siddanta, Vedanta, Cultura

Tamil. Rilassamento, Respirazioni, Asana,

Bandha, Mudra, Kriya, Mantra,

Meditazioni, Visualizzazioni. Discussioni

sull'esperienza personale, la psicologia e la

filosofia.



Le lezioni si svolgono in incontri una volta al mese

e vari seminari residenziali.

Si impara ad utilizzare l'antichissima scienza Yoga come Yogacharya (insegnanti Yoga) e terapia



naturopatica.

CORSI DI ABYANGAM 2000/2001 PER DIPLOMA, PRESSO IL CENTRO JOYTINAT DI GENOVA

Primo Gruppo	
'00 - Ott. 26, 27, 28, 29	1° livello
'00 - Nov. 31, Dic. 1, 2, 3	2° livello
'01 - Feb. 22, 23, 24, 25	3° livello
'01 - Mag. 24, 25, 26, 27	4° livello

Secondo Gruppo	
'00 - Nov. 23, 24, 25, 26	1° livello
'01 - Gen. 25, 26, 27, 28	2° livello
'01 - Mar. 29, 30, 31, Apr. 1	3° livello
'01 - Mag. 31, Giu. 1, 2, 3	4° livello

Esame 22 GIUGNO 2001

Il Centro Joytinat offre un **corso di anatomia e fisiologia generali** secondo la scienza medica occidentale, in 50 ore, che è parte del nostro Corso di Naturopatia.

CORSI RESIDENZIALI ESTIVI JOYTINAT 2000:

I nostri annuali

SEMINARI - VACANZE RESIDENZIALI ESTIVE,

a COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino.

Potete prendervi una settimana di pausa per il Vostro benessere fisico e mentale: imparerete i fondamenti dell'Ayurveda e della Yoga Terapia e ne riceverete i trattamenti, circondati da prati e boschi dove passeggiare e ricaricarvi di nuova energia.

ABYANGAM - Massaggio Ayurvedico

10/15 luglio 2000

Per Abyangam, si intende un trattamento tradizionale basato sui principi dell'Ayurveda, che viene comunemente tradotto come "massaggio ayurvedico". Ci sono varie manualità e modalità di esecuzione del trattamento, che vengono applicate a seconda della costituzione della persona e della sua condizione in quel momento. Abyangam è parte di uno stile di vita nel quale prevenzione e promozione della salute sono fondamentali.

PRATICA - TEORIA

La filosofia dell'Ayurveda, Muriabyangam (Manipolazione delle articolazioni), Midhiabyangam (Massaggio con i piedi), Varmabyangam (Massaggio sui punti energetici), Pinda Svedanam (tamponamenti caldi a base di riso ed erbe), Kayasekam (bagni di Tailam caldo per il corpo).

PANCHAKARMA & RASAYANA

**Disintossicazione /
Ringiovanimento**

15/22 luglio 2000.

È il seminario espressamente dedicato a purificarsi a livello psico-fisico, rinnovarsi e apprendere le basi di un regime di vita

più salutare e in armonia con la natura e l'universo.

*Panchakarma - Rasayana è un trattamento ayurvedico che disintossica dalle tossine e pulisce l'organismo e la mente, rallenta l'invecchiamento, ringiovanisce le cellule, ridona acutezza ai sensi, fa riacquistare la memoria e aumenta l'energia. Le tecniche sono volte al riequilibrio ed alla armonizzazione delle tre fondamentali energie vitali che si chiamano "Dosha" e contengono gli aspetti dei cinque elementi: Vata Dosha = Etere + Aria,
Pita Dosha = Fuoco + Acqua,
Kapa Dosha = Acqua + Terra.*

PRATICA - TEORIA

Si pratica quotidianamente yoga, meditazione e massaggi, si fanno trattamenti vari per correggere Apana e Prana Vayu (l'energia responsabile del sistema escretorio e immunitario). Inoltre si purifica e si fortifica il canale digerente, circolatorio e riproduttivo, gli organi digestivi e respiratori, gli organi di senso. Si fanno camminate nel bosco e l'alimentazione è sana e dietetica.

PANCHANGA YOGA

22/29 luglio 2000

Panchanga yoga mantiene in armonia le cinque componenti dell'uomo: corpo, mente, energia, karma, anima. Gli effetti terapeutici dello yoga sono stati una grande scoperta. Il Panchanga yoga costituisce il fondamento della Yoga terapia che è un'autodisciplina psicofisica: riguarda il comportamento sistematico profondo, volontario, con il proprio corpo, la propria mente e con il mondo esterno. Trasformando l'energia che dimora nei centri energetici (Chakra) si può dirigere positivamente la funzione del corpo e della mente.

PRATICA - TEORIA



CALENDARIO

I CORSI YOGA SETTIMANALI - JOYTINAT GENOVA

Si effettuano da Ottobre a Giugno con incontri bisettimanali - la durata delle lezioni è di un'ora e mezza.

Giorni	Ore
Mar. + Gio. / Lun. + Mer. (Corso Hatha Yoga)	13.00/14.30, 18.00 / 19.30, 20.00/21.30
Ven.: Meditazione + Satsang (Ingresso libero per i soci)	18.30 / 19.30
Yoga terapia, Consulenza Ayurvedica, Nome Mantra, Yoga per gravidanza	appuntamenti individuali

Programma 2000/2001

SETTEMBRE 2000

11/12 CATANZARO

9/10 CATANIA

OTTOBRE 2000

04 - MILANO Yoga
 05 - LUGANO Yoga
 07/08 - MILANO Nidan + Sikitsa
 11 - MILANO Yoga
 12 - LUGANO Yoga
 14/15 - MILANO Abyangam
 16 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 17 - UDINE Yoga + Ayurveda
 18 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 21/22 - GENOVA Abyangam + Yoga
 Terapia
 25 - MILANO Yoga
 26/29 - GENOVA Abyangam
 (1° livello - 1° gruppo)

NOVEMBRE 2000

04/05 - MILANO Nidan + Sikitsa
 08 - MILANO Yoga
 09 - LUGANO Yoga
 11/12 - MILANO Abyangam
 15 - MILANO Yoga
 16 - LUGANO Yoga
 18/19 - GENOVA Abyangam
 + Yoga Terapia
 10 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 11 - UDINE Yoga + Ayurveda
 12 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 23/26 - GENOVA Abyangam
 (1° livello - 2° gruppo)
 29 - MILANO Yoga

DICEMBRE 2000

30/03 - GENOVA Abyangam
 (2° livello - 1° gruppo)
 06 - MILANO Yoga
 07 - LUGANO Yoga
 11/12 - CATANZARO Yoga +
 Ayurveda
 13/15 - NAPOLI Yoga + Ayurveda
 16/17 - MILANO Abyangam
 18 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 19 - UDINE Yoga + Ayurveda
 20 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 21 - LUGANO Yoga

GENNAIO 2001

10 - MILANO Yoga
 11 - LUGANO Yoga
 13/14 - MILANO Nidan + Sikitsa
 17 - MILANO Yoga
 18 - LUGANO Yoga
 20/21 - MILANO Abyangam
 22 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 23 - UDINE Yoga + Ayurveda
 24 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 25/28 - GENOVA Abyangam
 (2° livello - 2° gruppo)
 31 - MILANO Yoga

FEBBRAIO 2001

03/04 - MILANO Nidan + Sikitsa
 07 - MILANO Yoga
 08 - LUGANO Yoga
 10/11 - MILANO Abyangam

14 - MILANO Yoga
 15 - LUGANO Yoga
 17/18 - GENOVA Abyangam + Yoga
 Terapia
 19 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 20 - UDINE Yoga + Ayurveda
 21 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 22/25 - GENOVA Abyangam
 (3° livello - 1° gruppo)
 28 - MILANO Yoga

MARZO 2001

01 - LUGANO Yoga
 03/04 - MILANO Nidan + Sikitsa
 07 - MILANO Yoga
 09/11 - GENOVA
 Seminario Yoga Terapia
 12/13 - CATANZARO Yoga +
 Ayurveda
 14/16 - NAPOLI Yoga + Ayurveda
 17/18 - MILANO Abyangam
 21 - MILANO Yoga
 22 - LUGANO Yoga
 24/25 - GENOVA Abyangam + Yoga
 Terapia
 26 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 27 - UDINE Yoga + Ayurveda
 28 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 29/01 - GENOVA Abyangam
 (3° livello - 2° gruppo)

APRILE 2001

04 - MILANO Yoga
 05 - LUGANO Yoga
 07/08 - MILANO Nidan + Sikitsa
 09 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 10 - UDINE Yoga + Ayurveda
 11 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 18 - MILANO Yoga
 19 - LUGANO Yoga
 21/22 - MILANO Abyangam
 26/29 - MONSELICE (PD)
 Seminario sul Digiuno

MAGGIO 2001

02 - MILANO Yoga
 05/06 - MILANO Nidan + Sikitsa
 09 - MILANO Yoga

10 - LUGANO Yoga
 12/13 - MILANO Abyangam
 16 - MILANO Yoga
 17 - LUGANO Yoga
 19/20 - GENOVA Abyangam +
 Yoga Terapia
 21 - GORIZIA, TRIESTE Yoga +
 Ayurveda
 22 - UDINE Yoga + Ayurveda
 23 - PADOVA Yoga + Ayurveda
 24/27 - GENOVA Abyangam
 (4° livello - 1° gruppo)
 30 - MILANO Yoga

GIUGNO 2001

31/03 - GENOVA Abyangam
 (4° livello - 2° gruppo)
 06 - MILANO Yoga
 07 - LUGANO Yoga
 11/12 - CATANZARO Yoga +
 Ayurveda
 13/15 - NAPOLI Yoga + Ayurveda
 16/17 - MILANO Nidan + Sikitsa
 20 - MILANO Yoga
 22 - GENOVA
 Esame Abyangam
 23 - GENOVA:
 Conferenza Internazionale 2001
 24 - GENOVA:
 Assemblea e Festa Joytinat 2001
 27 - MILANO Yoga
 28 - LUGANO Yoga

LUGLIO 2001-**Seminari Residenziali
2001:**

07/14 - COL PERER (BL)
 Abyangam-massaggio
 14/21 - COL PERER (BL)

Rasayana-Disintossicazione

21/28 - COL PERER (BL)
 Panchanga Yoga

Soci sostenitori del Centro Joytinat

- I soci di questo elenco che sono diplomati alla scuola Joytinat sono registrati nell'Albo del Centro Joytinat.
- Se praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione.

ANCONA - Enrica Dini, Via Torre, 54 - Cupramontana. Tel. 0347/4051937

AOSTA - Rodolfo Borney, Via Gran Paradis, 25 - Cogne. Tel. 0165/74355

ARONA - Marina Genzini, Via De Gasperi, 17 - Arona. Tel. 0322/240311

ASTI - Daniele Denti, Strada S. Vincenzo, 23 - Moncalvo. Tel. 0141/921296

BARI - Sebastiano La Mura, Via Fanelli, 201A. Tel. 080/5428740

BELLUNO - Giovanni Dal Pont, Piazza San G. Bosco, 19. Tel. 0437/32670

BERGAMO:

- Andrea Parimbelli, Via Cav. di Vitt. Veneto, 6 - Stezzano. Tel. 035/591662

- Grazia Rota, Via Caravaggio, 1 - Zanica. Tel. 035/672052

- Raffaella Dotti, Via Caravaggio, 1 - Zanica. Tel. 035/670221

BRESCIA - Vanna Trombini, Via Crocedomini, 5 - Prestine. Tel. 0338/9165025

CASERTA - Giuseppe Bernardi, Via Pasolini Scuola Selva, 2/C. Tel. 0823/351103

CATANIA :

- Clelia Costanzo, Via Piedimonte, 15. Tel. 095/505185

- Massimo Cappello, Via Acquedotto Greco, 225/B. Tel. 095/362078

- Monica Agudelo, Via F. Gelata, 25 - Cosentini S. Venerina. Tel. 095/958961

CATANZARO - Rosaria Parentela, Via Nausicaa, 14 - Catanzaro Lido. Tel. 0961/391058

COMO : - Carla Lamperti, Via Roma, 2 - Tavernerio. Tel. 031/421179

- Gabriella Calciolari, Salita dei Cappuccini, 18. Tel. 031/302170

- Marta Vidoni, Via Borgovico, 177. Tel. 031/570309

FERRARA - Giovanni Osti, Via Battisti, 13 - Migliarino. Tel. 0533/52676

FIRENZE - Isabella Cornacchione, Via Grevigiana, 43 - S. Casciano Val di Pesa. Tel. 055/8229480

GENOVA :

- Aniello Incoronato, Via Traversa alla Costa. Tel. 010/6506074

- Anna Zanelli, Via Gorizia, 7B/5. Tel. 010/3730366

- Carla Veronese, Via San Luca, 4/17 B. Tel. 010/2473951

- Cristina Agosti, Via C. Bonanni, 6/8. Tel. 010/2476653

- Elena Lugano, Via Biasioli, 341. Tel. 010/322326

- Ester Dapiran, Via Fabrizi, 8/14. Tel. 010/3731866

- Federica Valenti, Via Fereggiano, 91. Tel. 010/8328561

- Fiamma Parazzi, Salita San Rocco, 15A/5. Tel. 010/232387

- Giancarla Carrara, Via Nizza, 6/1. Tel. 010/3625386

- Gino Coletta, Via Alizeri, 12-14R. Tel. 010/2758575

- Giorgio Garifo, Via Aurelia, 5/3. Tel. 010/3724310

- Giovanni Bruzzo, Via Argonauti, 1/2. Tel. 0103760089

- Giulia Galliani, Via Inipreti, 27/4 - Arenzano. Tel. 010/9133713

- Giuseppe Vartuca, Via Monte Nero, 4/6. Tel. 010/8311193

- Paola Boni, Via Molfino, 82 - San Rocco di Camogli. Tel. 0185/770622

- Silvia Costa, Via Giordani, 40 - Sori. Tel. 0185/720410

GORIZIA :

- Federica Turus, Via Friuli, 6 - San Lorenzo. Tel. 0481/80186

- Lucia Hrovatin c/o "Estetica Lucia", Via del Santo, 60. Tel. 0481/530377

- Marta Crasnich, Via Mazzini, 52 - Capriva. Tel. 0481/82605

- Mitja Rupel, Via della Bona. Tel. 0481/30835

- Nida Furlan, Via Gibelli, 18/2. Tel. 0481/34740

- Paloma Laurenti, Via San Michele, 79. Tel. 0481/21884

IMPERIA :

- Biancamaria Ultimare, Via Garibaldi, 26 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52789

- Cinzia Rava, Via Orenghi, 8 - Dolcedo. Tel. 0183/280662

- Rita Ultimare, Via Garibaldi, 29 - Chiusavecchia. Tel. 0183/52715

L'AQUILA - Letizia Grassi, Corso Plistia, 16 - Pescasseroli. Tel. 0863/91926

LA SPEZIA - Alexia Nappi, Via Istria, 8. Tel. 0347/3739576

LODI - Roberto Braun, Viale Italia, 9/C. Tel. 0371/431701

MILANO : - Bernadette Negri, Largo Richini, 2. Tel. 02/58304154

- Carmen Gallo, Via Cima, 41. Tel. 02/26414697

- Gaia Pagani, Via Bergognone, 31. Tel. 02/8323100

- Giulia Bellentani, Via Savoldo, 5. Tel. 02/6433369

- Kamadevi Rapisarda, Via Toscanelli, 1/A. Tel. 02/2565314

- Luca Giampà, Via Quasimodo, 8 - San Giuliano Milanese. Tel. 0347/2720537

- Luisa Gregori, Via Vespucci, 18 - Legnano. Tel. 0339/5353854

- Maria-Kama Ardenghi, Via Maloja, 10. Tel. 02/69004751

- Maria Mantio, Via Carducci, 4 - Sedriano. Tel. 02/90319476

- Mariuccia Fusi, Via Cadorna, 4 - San Giuliano Milanese. Tel. 02/9626527

- Roberto Serra, Via Puccini, 3. Tel. 02/8057425

- Serena Varsi, Via Bergognone, 31. Tel. 02/8323100

- Silvana Minniti c/o "Galatea" Via Re Umberto, 6A - Lainate. Tel. 02/9373623

- Vittorio Vitangeli, Via Trieste, 1 - Liscate. Tel. 02/95350431

MONZA - Pietro Carrozzini, Via Pacinotti, 23/A. Tel. 039/2001923

NAPOLI : - Assunta La Noce, Via C. Carelli, 8 - Vomero. Tel. 081/5564510

- Carmen Petri, P.co Comola Ricci, 40. Tel. 081/649849

- "Centro Arcobaleno", Vico San Pietro a Maiella, 6. Tel. 081/455026

- Flora Rusciano, Via Campegna, 76. Tel. 081/5934952

- Francesca Russo, Via Sambuco, 9 sc. C - Ponticelli. Tel. 081/7744983

- Francesco De Martino, Vico Cantinelle, 4 - Anacapri. Tel. 081/8372598

- Gabriella Lanzo, Via 4 Orologi, 29A - Ercolano. Tel. 081/7395616

- Gennaro Varriale, Via Arenaccia, 248. Tel. 081/7515180

- Maria Stella Carta, Corso V. Emanuele, 578. Tel. 081/404640

- Nicoletta Liguori, Via Caravaggio, 45. Tel. 081/644071

NOVARA :

- Cristiano Mancini c/o "Centro Benessere", Via Galilei, 17. Tel. 0321/453243

PADOVA :

- Cornelia Martinelli, Via Newton, 30. Tel. 049/8686075

- Grazia Loi, Via Cerato, 1 bis. Tel. 049/8757640

- Valeria Lionello, Via Eraclea, 12. Tel. 049/684187

PAVIA :

- Federica Maestri, Via Isella, 91 - Gambolò. Tel. 0349/6618175

- Maria D'Amico, Via Raffaello, 12 - Vigevano. Tel. 0381/690435

PERUGIA : - Bruno Di Giambattista, Via Brajo, 18. Tel. 0339/6923358

- Erika Di Bitonto, Via S. Quasimodo, 23/3 - Ellera. Tel. 075/5170418

- Luisa Giovagnoli, Via Sfrizzi, 1 - Pistrino. Tel. 0339/6923358

- Maria Paola Sodacci, Via Fosse Ardeatine, 8 - Ellera. Tel. 075/5170398

- Sara Mezzasoma, Via G. Matteotti, 10 - Ellera. Tel. 075/5179720

- Ruggiero Di Bitonto, Via Quasimodo, 23/3 - Ellera. Tel. 075/5170418

- Vittoria Pelini, Via Quasimodo, 23/3 - Ellera. Tel. 075/5170418

PIACENZA - Carmen Tosto, Via Quartazzola, 102. Tel. 0523/779418

ROMA :

- Bianca Cassandro, Via Cassia, 987. Tel. 06/30311767

- Cinzia Osimani, Via Costantino, 41. Tel. 06/5412004

SALERNO - Giulia Martone, Via Vitiello, 4 - Scafati. Tel. 081/8633131

TORINO :

- Gabriella Molino Laserba, Via Di Nanni, 110. Tel. 011/3825377

- Lucia Andreone, Via G. Casalis, 24. Tel. 011/7761713

- Riccardo Caron, Via Filadelfia, 237/2. Tel. 011/3092156

TRENTO - Daniele Campestrin, Frazione Campestrini, 1 - Torcegno. Tel. 0461/766412

TRIESTE :

- Carla Fiegl, Via Lamarmora, 12. Tel. 040/391819

- Eva Viti, Via Pirano, 12. Tel. 040/814430

- Gina Maria Visotto, Via Lonza, 2. Tel. 040/394971

- Loretta Verregnassi, Via Mantegna, 4. Tel. 040/942783

- Siro Cannarella, Via Commerciale, 71. Tel. 040/44372

UDINE - Gianna Gorza, Via Martignacco, 105/3. Tel. 0432/402907

VARESE :

- Alma Bosoni, Via XXV Aprile, 24 - Gavirate. Tel. 0332/745774

- Sheila Rizzi, Via Sicilia, 3 - Cardano al Campo. Tel. 0338/6179877

VENEZIA :

- Annunziata Casson, Viale Tirreno, 90 - Sottomarina. Tel. 041/4967192

- Cristina Natti, Via Einaudi, 33 - Mestre. Tel. 041/962804

- Diana Bullo, Cannaregio, 20/73. Tel. 041/5242271

VERONA : - Francesco Scardoni, Via Zeviani, 43. Tel. 0368/7503546

- Gianfrancesco Orlandi, Via Roveggia, 90. Tel. 045/502020

- Giovanna Failoni, Via Calderara, 4. Tel. 045/572949

- Valentina Viola, Via Polo, 56 - Garda. Tel. 045/7256121

VICENZA :

- Alessandra Bertoncetto, Vicolo Bonamico, 10 - Bassano del Grappa. Tel. 0424/228457

- Dusolina Garlatti, Via Pergoletta, 226. Tel. 0444/530086

- Ivana Pigato, Via Vulcano, 1. Tel. 0444/240202

- Laura Franceschini, Via Masini, 1C. Tel. 0444/571566

- Paola Zordan, Via Libertà, 41 - Piovene Rocchette. Tel. 0445/650035

RICHIESTA DI ADESIONE ALLA
ASSOCIAZIONE JOYTINAT
O PER RINNOVARE LA VOSTRA ADESIONE.



ASSOCIAZIONE JOYTINAT

Adesione annuale

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

CAP _____ Città _____ Prov. _____

Tel. _____ e-mail/sito _____

Luogo e data di nascita _____

Studi formazione e Professione _____

Data _____

SOCIO ORDINARIO Lit. 20.000

SOCIO SOSTENITORE Lit. 100.000

Versamento sul conto corrente postale n° 14090161 intestato:
Joythimayananda, Via Balbi 33/29, 16126 Genova

L'adesione ha validità per l'anno accademico in corso (1 settembre / 31 agosto).

N.B.: Non saranno accettate le schede compilate in maniera incompleta.

Nel rispetto della Legge 675/96 sulla privacy Vi informiamo che le informazioni riguardanti il trattamento saranno utilizzate, esclusivamente ai fini del rapporto stesso e a scopo promozionale, per operazioni di mailing e marketing.

L'iscrizione è necessaria per partecipare a tutte le iniziative del Centro Joytinat, e comprende l'abbonamento al giornalino.

Assicurazione
professionale
per diplomati
Abyangam
e insegnanti di Yoga

Ricordiamo che, pagando una quota di adesione di £ 100.000, i Soci Joytinat godono di apposita

ASSICURAZIONE PER
GLI INFORTUNI
PROFESSIONALI IN
ABYANGAM
E YOGA TERAPIA.

Questa polizza copre gli associati Joytinat contro ogni genere di infortunio professionale durante l'esercizio dell'attività Abyangam o Yoga in qualunque sede in tutta Europa, anche a domicilio, comprendendo anche danni a terzi causati da massaggio, manipolazione e applicazioni fatti usando oli, creme, polveri o erbe, e ogni altro infortunio di terzi nel luogo dove ricevono i trattamenti.

**Quote di adesione a partire da £ 20.000
(£ 100.000 CON ASSICURAZIONE)**

È una agevolazione che il Centro Joytinat Vi offre per favorire ulteriormente l'applicazione delle